

Foto: Cláudia Fonseca



Edinéia de Sousa descobriu que sua filha Vitória tem câncer há um ano. “Enquanto houver vida, há esperança”, afirma a mãe.

# Crianças com câncer

**F**ilhos dão uma lição de esperança, perseverança e luta contra a doença que aflige milhares de brasileiros. Muito longe do papel de vítimas, elas ensinam seus pais a encarar a doença com muita fé e força de vontade.

páginas 4 e 5

## Equilíbrio Familiar

### Problemas de relacionamento conjugal?



Jemson e Alzier superaram a falta de tempo e administram um casamento feliz

*Especialistas ensinam como recuperar os bons momentos no casamento e não cair na rotina*

- página 6 e 7

## Salutar

### A importância da implementação da ginástica laboral nas empresas

Fisioterapeuta dá dicas de como evitar e tratar os problemas de postura ocasionados pelas atividades realizadas no trabalho



página 2

## Mulheres que lutam

A história de Célia Regina que, mesmo depois de aposentada, continua na luta

## Alternativa

Para mulheres que dão o seu jeitinho

A manicure que faz de tudo e mais um pouco para sustentar a casa e o filho

página 8

## Você sabia?

### Aeroviárias têm direito à creche

Precisar trabalhar e não ter com quem deixar os filhos é uma realidade comum na rotina de muitas mulheres. Por isso, foi acordada a cláusula 30 na Convenção Coletiva de Trabalho, que garante creche à aeroviária.

Segundo a cláusula, o sindicato deve indicar as creches distritais que as empresas assinarão convênio. A trabalhadora terá direito a esse serviço até 24 meses após o parto.

As aeroviárias que não têm esse benefício devem procurar o SNA. Trabalhar e garantir uma educação de qualidade para os filhos é um direito das funcionárias do setor aéreo. Você sabia disso?



## Belíssima

### Uniforme também pode ter estilo

Leia e fique por dentro

## Toque de mulher

Dicas de como resolver os probleminhas que deixam as mulheres de cabelo em pé

página 3



# Atividades realizadas no trabalho podem ocasionar problemas na postura

*Fisioterapeuta acredita que todas as empresas deveriam adotar ginástica laboral para evitar possíveis complicações*

**Fisioterapeuta pós-graduada em traumatologia-ortopedia, Renata Pereira da Silva afirma que a maioria dos pacientes que vão ao seu consultório tem problemas de postura, que surgem por causa das atividades praticadas no trabalho. Em entrevista, ela explica como as pessoas que sofrem com esse problema devem proceder, dá dicas de como evitar futuras complicações e diz que todas as empresas deveriam adotar a ginástica laboral.**

**SNA - Quais são os principais problemas dos pacientes que vão ao seu consultório?**

**Renata Pereira** - Em geral, os pacientes sofrem de artrose geral, ou seja, problemas na coluna vertebral. Essas complicações costumam surgir devido à problemas posturais.

**SNA - É comum receber pacientes com problemas de postura devido às atividades realizadas no ambiente de trabalho?**

**Renata Pereira** - Sim. Na maioria dos casos, os pacientes desenvolvem esse tipo de problema exatamente por causa das atividades praticadas durante o trabalho. Pessoas que ficam muito tempo sentadas podem desenvolver problemas principalmente na região lombar, pois todo o peso do corpo fica concentrado ali. Quando passam muito tempo em pé, as complicações são mais comuns na região do pescoço.

**SNA - Quais tipos de atividades esses profissionais poderiam adotar para evitar futuros problemas de saúde?**

**Renata Pereira** - Se a pessoa ainda não tiver apresentado nenhum tipo de complicação, se exercitar na academia fazendo musculação ou hidroginástica pode ajudar. Mas é sempre importante lembrar que é necessária a supervisão

de um profissional. Caso não tenham tempo de praticar nenhuma atividade física, podem fazer um alongamento no início e no fim do dia. Mas para aprender a fazer o alongamento, é necessário consultar um profissional de educação física.

**SNA - Pessoas que trabalham em constante movimento ou carregando peso, também estão sujeitas a futuros problemas de postura?**

**Renata Pereira** - Quando carregam muito peso, sim. Na verdade, qualquer atividade em excesso é prejudicial.

**SNA - Como as pessoas que têm problemas de postura devem proceder?**

**Renata Pereira** - Assim que começar a sentir dor, ela deve procurar um ortopedista. Ele é quem dá o diagnóstico e, depois, encaminha o paciente ao tratamento adequado. Se o problema estiver em estágio inicial, tomar anti-inflamatórios pode resolver. Mas se a dor persistir, é necessário fazer um tratamento.

**SNA - Quais os tipos de tratamento são recomendados?**

**Renata Pereira** - Eu trabalho com RPG (Reeducação Postural Global). Mas também temos a fisioterapia



**“Muitas empresas já adotam a ginástica laboral no início da jornada de trabalho”, afirma Renata Pereira.**

convencional, que pode ser trabalhada com aparelhos ou manualmente. Já o Pilates consiste no trabalho com a respiração durante a realização de exercícios de musculação, com velocidade bem lenta. Essa atividade alonga e fortalece a musculatura. Também é possível fazer a hidroterapia, que trabalha o relaxamento muscular.

**SNA - Caso o paciente não tenha plano de saúde, quanto custa cada sessão do tratamento?**

**Renata Pereira** - Na terapia convencional, a média é de R\$ 25 cada sessão, que costuma durar em torno de 50 minutos. O RPG varia entre R\$ 35 e R\$ 50. As clínicas costumam fazer pacotes de 10 sessões, em que o preço sai bem mais em conta. O Pilates está na média de R\$ 50 a sessão. Mas

esse valor pode diminuir, dependendo da frequência do paciente. Alguns fazem uma vez por semana, outros, podem fazer todos os dias.

**SNA - A partir de quantas sessões o paciente começa a perceber os resultados da fisioterapia e em quanto tempo ele fica totalmente recuperado?**

**Renata Pereira** - Para perceber o resultado inicial, o paciente precisa de, no mínimo, 10 sessões. Quanto a total recuperação, vai depender muito do quadro clínico de cada um. Não tem como estipular um prazo mínimo ou um prazo máximo de tratamento. Vai depender de como o paciente vai responder às atividades.

**SNA - Qual tipo de política você acredita que deveria ser adotada nas empresas para evitar possíveis contratemplos?**

**Renata Pereira** - Muitas empresas já adotam a ginástica laboral no início da jornada de trabalho. Essas atividades são acompanhadas por um profissional. Essa é uma prática importante que deveria ser adotada por todas as empresas, pois ela pode, inclusive, prevenir futuras licenças, evitando que o funcionário precise se afastar do trabalho.

**Quem é:**

Renata Pereira da Silva, 26 anos  
Formação: Formada em fisioterapia na Faculdade Veiga de Almeida, com Pós-Graduação em traumatologia-ortopedia pela Gama Filho  
Onde trabalha: Na Clínica Home Clean Care, em Duque de Caxias.  
Contato: 7892-3913



- Órgão do Sindicato Nacional dos Aeroviários

Endereço: Av. Churchill, 97, salas 402 e 405 a 408.

• Centro • Castelo • RJ

- Tels.: (021) 2220-2016/2220-2497 Fax. (021) 2262-3237

A responsabilidade pela publicação de fotografias, charges e ilustrações é exclusiva da diretoria do Sindicato.

Secretaria de Imprensa e Cultura  
José Jesus Araújo  
jesus.imprensa@sna.org.br

Colaboração:  
Selma Balbino  
- Secretária Geral  
Impressão: Gráfimec  
Tiragem: 3 mil exemplares

Redação e revisão: Estagiária  
Cláudia Fonseca  
Programação Visual:

Carlos Soares  
Reg. Prof. 16.993/RJ

# O uniforme é padrão, mas o visual pode ser diferente

**Funcionárias aproveitam pequenas dicas para ficar mais bonitas e fazer a diferença no local de trabalho**

Telma Soares e Maria José Mendonza trabalham no aeroporto Santos Dumont, como agente de proteção. O uniforme delas é composto por uma calça social preta e uma blusa de manga da mesma cor. Ao imaginar o figurino, você pode concluir que não há diferença alguma no visual delas. Mas não é bem assim. Telma capricha e busca sempre dar uma diferenciada na imagem, mudando sempre os acessórios, o penteado e a maquiagem. Já Maria José diz não ser muito vaidosa, mas não abre mão de um batom. Para Heloísa Marra, jornalista especializada em moda e autora do livro *Estilo no Trabalho*, pequenos detalhes podem fazer toda a diferença para quem usa uniforme, ajudando a fugir do padrão.

A preferência por uniforme é comum, já que, assim, não há a necessidade de se preocupar em escolher uma roupa diferente a cada dia. Mas isso não quer dizer que a mulher não possa criar um diferencial para se sentir mais bonita. “Todo dia eu coloco um brinco diferente, uso perfume, capricho na maquiagem e mudo a forma com que prendo o cabelo”, diz Telma. Porém, ela conta que procura tomar certos cuidados, como não usar brincos muito grandes. “O local de trabalho não é passarela de moda. Não podemos exagerar, mas, sim, ficar mais bonitas, femininas, com uma aparência adequada para o ambiente”, acredita.

Para não cair no erro, a jornalista

Heloísa Marra dá alguns conselhos. Ela conta que brinquinhos de pérola estão am alta, e que argolas também podem ser usadas, mas não devem ser muito grandes. A mesma regra vale para pulseiras e colares. “Nada de muitos penduricalhos”, alerta. Mas, no caso de Maria José, caprichar nesses acessórios não é a melhor das opções. “Eu tenho alergia a brinco”, lamenta a aeroviária.

Para mulheres como ela, o ideal é investir com cuidado especial no cabelo e na maquiagem. Para Heloísa Marra, ter uma pele bem tratada é muito importante. “As mulheres mais novas devem ter certos cuidados com as espinhas. As mais velhas, com as manchas”, conta. Segundo ela, não se deve abrir mão do filtro solar e dos corretivos. Para quem não tem referência alguma,

ela aconselha os da Boticário e da Natura. “Para completar o visual, um blush bem natural, pouco rímel, batom cor de boca ou gloss. Nada de maquiagem muito forte, pois além de envelhecer, fica muito caricato”, diz.

## Com que roupa eu vou?

Mas nem todas as mulheres que trabalham fora têm a mesma sorte que Telma e Maria José. As que não usam uniforme estão mais sujeitas a cometer pequenos erros na hora de montar o visual. Para fazer bonito e ficar diferente, Heloísa Marra aconselha o uso de uma camiseta com um lenço amarrado com um nó, um pouco acima da cintura. Para ela, esse pequeno deta-

lhe dá todo um toque. “A bolsa também é opção. Elas podem ser coloridas e não precisam combinar com os sapatos. Elas devem, sim, estar de acordo com todo o conjunto. Deve ter harmonia com a roupa, criando uma composição alegre”, explica.

Ela também atenta para alguns erros que não devem ser cometidos. Regras que, em geral, todo mundo sabe, mas nunca é demais reforçar.

“Nada de decote ou modelos muito curtos e apertados”, avisa. A jornalista diz que roupas muito justas estão fora de moda, e que o ideal são modelagens mais soltas. “Apertado, só se for a saia lápis. Ela é justinha, mas muito elegante. Também fica legal para usar no trabalho as saias envelope. Acho muito chique”.

## Toque de mulher

### Cuide de sua pele durante o banho

Tomar banho com água quente prejudica a textura suave da pele. Para quem foge da água fria, o ideal é reduzir o tempo debaixo do chuveiro. E não esqueça que o sabonete só deve ser usado em todo o corpo uma vez ao dia! No segundo banho, ensaboe apenas os pés, as genitálias e as axilas.

Fonte: [beleza.terra.com.br](http://beleza.terra.com.br)



### Batata frita sequinha

Corte as batatas, coloque na água fervendo por alguns minutos e, depois, na água com gelo. Escorra bem, frite com bastante óleo e escorra novamente no papel toalha. Elas vão ficar sequinhas e crocantes!

Fonte: [www.sertaozinho.com](http://www.sertaozinho.com)



### Como agir no ambiente de trabalho

- \* Mesmo quando estiver de mau humor, procure não ficar falando de seus problemas;
- \* Procure não falar mal do comportamento e do desempenho de seus colegas de trabalho;
- \* No telefone, se a pessoa pedir para segurar a ligação por alguns minutos, evite fazer fofocas ou ficar conversando com outras pessoas enquanto o interlocutor aguarda na linha.

Fonte: [www.dicafeminina.com](http://www.dicafeminina.com)



# Crianças com câncer

*Filhos dão exemplo de luta e ensinam seus pais a encarar a doença de frente*

“Mãe, esse hospital é do câncer? Eu tenho câncer? Eu fiquei com câncer por quê?”. Essas foram as primeiras perguntas que Vitória Ferreira, de 12 anos, fez para sua mãe Edinéia de Sousa, quando chegou ao Instituto Nacional do Câncer (INCA). Como costuma ocorrer nos diagnósticos infantis, Vitória compreendeu e aceitou a doença. Para sua mãe, o início foi um pouco mais complicado. Para amenizar o susto dos pais, o projeto de lei 1.809/04, que sugere a criação do Programa de Conscientização sobre o Câncer Infantil, aguarda a aprovação do governo.

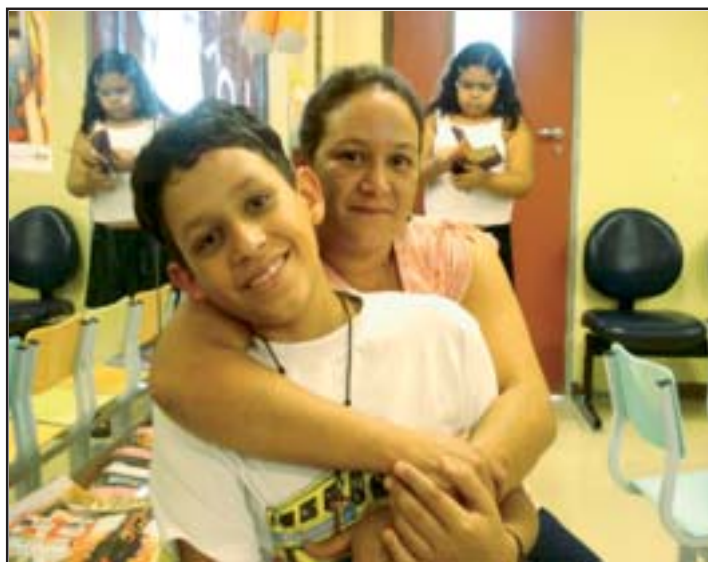
“Não imaginava que fosse câncer, tomei um susto. Fiquei com muito medo, não sabia como ela iria reagir. Ela tinha um cabelo lindo, na cintura. Imaginei que ela poderia entrar em depressão e agravar o quadro”, diz Edinéia. Com Vilma Martins, a sensação não foi diferente. Em 2004, ela descobriu que o seu filho de 11 anos tinha um tumor no cérebro. “Fiquei completamente perdida, foi como se na minha frente abrisse um buraco sem fundo”, lembra a mãe.

Apesar do desespero dos pais, segundo a Dra. Sima Ferman, chefe de pediatria do INCA, a turminha mais nova costuma aceitar o câncer com mais naturalidade. “As crianças recebem a notícia muito bem. É impressionante a atitude positiva delas durante o tratamento. A sintonia positiva faz com que levem uma vida normal”, afirma a médica.

Assim aconteceu com Edinéia. Ela ficou surpresa com a naturalidade com que a filha encarou a queda de suas longas mechas. “Ela puxava o cabelo com a mão e dizia: olha mãe, meu cabelo já está caindo”, recorda. Para Maria Rosário Pinto, que presta trabalho voluntário no INCA há dois anos, a inocência infantil faz com que o tratamento tenha resultados melhores do que com os adultos. “O adulto se condena. As crianças não se entregam, por isso eu acho que elas se curam mais rápido”, acredita Maria.

**Pais têm mais dificuldades em aceitar a doença**

A Dra. Sima diz que para os pais, enfrentar o câncer dos filhos é bem mais



**Vilma Martins e seu filho Michel, de 15 anos.**  
“Ele tem que se sentir um vencedor”, afirma a mãe.

difícil. “Eles ficam com um sentimento de culpa, achando que sua proteção foi falha”, explica. Nesses casos, a doutora aconselha que os pais encarem a doença como uma fase na vida da criança e nunca tomem a dor para si. “Nada de pensar coisas do tipo: queria que acontecesse comigo”, diz.

Para a pediatra, pais e filhos são um só. Ela conta que se os familiares acreditarem que tudo vai dar certo, isso trará mais confiança para as crianças. Foi dessa forma que Edinéia deu apoio para sua filha. “No início, eu esperava ela dormir para começar a chorar. Às vezes, eu saía de casa durante o dia e ela perguntava onde eu estava indo. Eu dizia que ia dar uma voltinha e não demoraria. Na verdade, eu ia chorar. Não queria que minha filha me visse daquele jeito”, conta a mãe.

Vilma não agiu diferente. Ela conta que nunca permitiu que seu filho se lamentasse, mesmo quando se sentia triste. “Nunca fiz dele um coitadinho. Ele tem que se sentir um vencedor”, afirma. E venceu mesmo. Michael se curou do câncer, mas teve uma recaída e voltou ao hospital. Alguns nódulos apareceram em sua coluna. “Mas eu sei que o meu filho venceu. Eu tenho fé de que meu filho está curado. Precisamos sempre pensar positivo”, reforça a mãe.

Para os pais que transparecem sua fragilidade aos filhos, Willian Duarte, voluntário do INCA há 19 anos, conta uma história que, segundo ele, é uma lição de vida. “Uma vez, uma das crianças de 7 anos

chegou para mim e disse: tio, eu não agüento mais a minha mamãe. Ela tá ali e não pára de chorar. Vai lá tio, conversa com minha mamãe e diz para ela que se eu for embora, ela ainda tem que voltar para casa e cuidar dos meus dois irmãos”, recorda. Willian diz que o mais importante foi que em momento algum ele usou a palavra morte. “Essa criança é mais sábia que nós”, afirma.

**Atividades infantis ajudam na recuperação**

Segundo a Dra. Sima, o mais importante é humanizar ao máximo o tratamento e tentar fazer do hospital o ambiente mais próximo do de um lar. “Claro que reproduzir essa sensação é impossível.

Mas tentamos ao máximo. Atividades sérias para crianças como brincar, não são esquecidas”, conta. Willian diz que as crianças brincam, pintam e cantam no karaokê. “Também convidamos os pais a participarem. É importante criar essa interação”, diz.

Outra atividade que ajuda no tratamento das crianças é a escolinha. O projeto é um convênio da Secretaria Municipal de Educação. Rosane dos Santos, professora e coordenadora do serviço, explica que as crianças fazem o acompanhamento escolar quando estão em tratamento. “Quando a escola que a criança estudava antes da internação é municipal, o currículo vale legalmente. Quando é particular ou de outro município, dependemos da aceitação da



**A professora Roseane dos Santos é a coordenadora da escolinha do INCA. Ela acredita que as atividades ajudam no tratamento.**



**Voluntários incentivam a participação dos pais nas atividades recreativas**

Fotos: Cláudia Fonseca



A sala onde as crianças assistem aula é repleta de livros brinquedos. “Elas adoram”, diz a coordenadora Roseane dos Santos

instituição. Normalmente eles concordam”, conta Roseane.

Em alguns casos, quando a criança não tem condições de ir até a sala de aula, as professoras prestam atendimento nos leitos. “A vontade delas é tanta, que fazem questão das atividades mesmo quando não podem sair dos quartos”, declara a coordenadora. Com Vitória não é diferente. A mãe da menina afirma que, sempre que vai ao hospital, a filha pede para ver as tias da escola.

Apesar da atividade agradar as crianças, muitos pais ficam receosos no início. “Eles acham que o esforço do filho será homérico. Acreditam que os estudos podem atrapalhar o tratamento”, conta a professora. Porém,

Roseane acredita que acontece exatamente o oposto. Ela afirma que desenvolvendo o cognitivismo e a criatividade, a criança acaba se sentindo mais saudável. “Os próprios pais se surpreendem com a capacidade dos filhos”, afirma.



A atividade em pratos de papelão trabalha com a criatividade das crianças

A coordenadora do serviço conta que, apesar de vários estudos comprovarem que atividades que promovem o bem estar e a auto-estima do paciente melhoram o quadro clínico, no INCA nunca foi realizada nenhum tipo de pesquisa sobre o assunto. “Ainda assim, acredito que essas atividades diminuem o tempo de internação e ajudam na aceitação do organismo ao tratamento”.

## Trabalho voluntário cria paraíso infantil

Para muitos pais, o trabalho voluntário é muito importante nessas horas. Vilma conta que Michael ficava muito sensibilizado em alguns momentos. “Os voluntários sempre ajudaram muito, conversando e dando apoio”, conta. A mãe de vitória diz que os voluntários são verdadeiros anjos. “A gente aqui se torna uma família, cada uma dá o ombro para o outro”, diz.

Para o voluntário Willian Duarte, o trabalho está focado nas crianças, mas acaba abrangendo os pais também. “Para o adulto, lidar com a doença do filho é mais difícil. Às vezes, um abraço faz muita diferença”, acredita. Nesses momentos, eles buscam proporcionar a interação entre pais e filhos durante as atividades recreativas, que tornam o ambiente mais alegre e divertido.

“Meus amigos me perguntam como eu agüento trabalhar aqui. Eles dizem que eu devo chorar o dia inteiro. Mas esse não é um lugar que entristece. A troca com essas crianças é algo tão puro, que quem acaba sendo beneficiado somos nós. Algumas crianças chegam aqui, abrem a porta sorrindo e dizem felizes: cheguei ao paraíso!”, declara Maria Rosário.

Edinéia lembra que Vitória ficou chateada quando foi liberada da internação. “Ela queria continuar aqui.

Ela reclamou: não sei porque essa médica teve que me dar alta”, recorda rindo. Solange conta que algumas mães chegam a pedir para trazer os outros filhos também. As crianças chegam em casa dizendo como se divertiram durante o dia, e despertam a curiosidade dos irmãos.

Para Willian e Maria, esse retorno é gratificante. Ele decidiu ser voluntário por respeito a dor do próximo. Ela, por que gosta do contato com outras pessoas. Mas ambos, juntos, perceberam que nesse ambiente cheio de alegria e esperança, acabaram aprendendo e recebendo das crianças muito mais do que podem dar.



Maria Rosário Pinto e Willian Duarte são voluntários do INCA. Eles dizem que o ambiente é de pura alegria e diversão



Elieuzza Garcia dá apoio a todas as mães que enfrentam a mesma luta que ela viveu

## Uma mãe que encontrou na sua experiência uma forma de ajudar

Elieuzza Garcia descobriu em 2001 que seu filho Luan, de 4 anos, tinha câncer. Na época, sua filha mais nova tinha apenas 3 meses. Luan passou por internações, operações e sessões de radioterapia e quimioterapia. Fez tratamento experimental, hemodiálise, mas seu organismo não respondia. No dia 11 de março de 2006, o sofrimento da criança terminou.

Desde então, Elieuzza passou a dar apoio a todas as mulheres que passam pelas mesmas dificuldades que ela já vivenciou. Ela é representante das mães do conselho de pediatria do INCA e faz parte do conselho de gestão do hospital. Sua responsabilidade é informar à equipe médica todas as dificuldades enfrentadas pelos pais das crianças.

“É gratificante. Não sei viver sem isso aqui. Tudo o que faço é por amor”, afirma. Para os familiares que enfrentam o câncer, ela aconselha que tenham fé sempre. “Por mais difícil que pareça, por mais assustador que seja, nunca desista. Nesses momentos, o incentivo da família é indispensável”, declara Elieuzza. A mãe Edinéia de Sousa concorda. “Enquanto houver vida há esperança. Jamais desanime”.

# Como um casal pode sobreviver à falta de tempo?

*Especialistas afirmam que conversar e tentar compreender o outro pode salvar um casamento*

Alzeir Leal está casada com Jemson Gonçalves há 5 anos. Apesar de trabalharem e estudarem no mesmo lugar, eles mal têm tempo de se dedicar à relação. “Hoje é domingo, são 8 horas da noite. Enquanto eu estou ocupada no computador da sala, ele está no do quarto, fazendo trabalho da faculdade”, conta a assistente administrativa Alzeir. Em uma sociedade que preza cada vez mais o trabalho, o problema deles é comum entre um grande número de casais. Para muitos, essa correria pode acabar resultando em uma rotina cansativa, levando ao fim do relacionamento.

Segundo a psicóloga Solange Diuana, que trabalha fazendo terapia de casais há 15 anos, o stress do dia-a-dia, isoladamente, não é justificativa para esfriar uma relação. “Atualmente, a falta de tempo faz parte da rotina de todos os casais e, muitas vezes, representa a ponta de um iceberg. Quando o casal quer, quando há uma afinidade, ele consegue um espaço. Não ter tempo pode significar, em diferentes níveis, a perda da admiração e do desejo de estar junto”, afirma a terapeuta.

Yara Laynes, recepcionista de um consultório médico e casada há 20 anos com Gilson dos Santos, compartilha da mesma opinião. Para ela, atribuir os problemas do casamento à rotina que surge com a jornada diária de trabalho pode ser mera desculpa de uma das partes, insatisfeita com o relacionamento. Nesses casos, a psicóloga Solange afirma que aproveitar o tempo do café da manhã já pode ser muito proveitoso.

Porém, para o sexólogo Amaury Mendes Junior, que faz terapia sexual com casais, o problema pode não ser tão simples assim. “O meio pode inter-

ferir negativamente na atratividade sexual, principalmente nos grande centros, onde a mulher disputa o mercado de trabalho com o homem”, afirma o médico. Segundo ele, é comum que algumas mulheres que buscam constantemente o sucesso profissional percam o desejo sexual nos parceiros, se eles não forem tão obstinados quanto elas.

## Discutindo as diferenças

Nesses casos, o psicólogo Amaury aconselha o diálogo franco e sincero desde o início da relação. E é baseada nessa idéia que Alzeir vem mantendo o seu casamento. Ela acredita que é importante falar sobre o que está incomodando logo no início, não permitindo que os problemas acumulem. Para ela, as diferenças em um relacionamento a dois são comuns, mas podem ser resolvidas.

“Ninguém é obrigado a ficar de acordado com o outro. Cada um tem suas escolhas, mas é preciso chegar a um consenso, falar sobre o que gosta e o que não gosta. Mas não é por isso que de-



“O amadurecimento do comportamento faz com que o relacionamento sobreviva à falta de tempo”, acredita Alzeir.

vemos deixar de fazer o que queremos, pois a castração é uma coisa horrível. Você acaba atribuindo ao outro a sua infelicidade, por abandonar atividades que lhe agradam”, acredita Alzeir. Para ela, não existe a famosa frase dos votos de casamento, que afirma que duas pessoas acabam se transformando em uma.

A terapeuta Solange explica que cada membro do casal vem de uma família com uma cultura diferente. Essa relação estabelecida no seio familiar influencia a forma de agir no relacionamento atual. As pessoas têm como exemplo a forma de se relacionar o meio em que cresceram. A psicóloga diz que, para que o relacionamento seja satisfatório para os dois, é preciso negociar. “Às vezes, o que para um é natural, para o outro é insuportável. Em alguns momentos é preciso abrir mão de algumas coisas, mas sem deixar de ser você mesma. O maior problema é que cada um reclama do outro e esquece de olhar a sua responsabilidade”, atenta.

Segundo a médica, em muitos casos as brigas começam por causa de atitudes simples, que acabam tomando grandes proporções. Essas pequenas diferenças são comuns no casamento da auxiliar de enfermagem Sônia Regina Soares, que vive com Otávio Soares há 25 anos. Ele costuma reclamar que ela gasta muito dinheiro nas compras. Ela se irrita quando ele sai de um cômodo da casa e não apaga a luz, ou quando ele fica muito tempo na rua jogando futebol. “Mas depois a gente conversa bastante, e acabamos nos entendendo. Normalmente, sou eu quem fala mais, mas sempre acaba ficando tudo certo”, conta Sônia.

A falta de comunicação, segundo Solange, é um dos grandes motivos para casais procurem terapia em seu consultório. Mas a explicação nem sempre é a falta de tempo. “Quantas vezes você já foi almoçar em um restaurante e viu ao seu lado um casal que está há horas junto, mas sem conversar? Os casais, às vezes, não dialogam. Muitos só descobrem o que está aborrecendo o outro no meio da sessão, simplesmente porque não falam sobre os seus incômodos”, diz a psicóloga.

Para Alzeir, é importante ser objetivo no relacionamento. Ela afirma que o problema não é a falta de tempo, mas a qualidade do tempo. “Ninguém deixa de gostar de ninguém porque não está grudado nessa pessoa o tempo todo”, acredita. Nesses poucos momentos em que se pode passar a dois, o doutor Amaury explica que a comunicação entre o casal deve ser livre de preconceitos. “Para que isso aconteça, é preciso que haja liberdade para manifestar interesses e opiniões, sem receios de ofensas”.



Para Yara, dizer que não tem tempo para o outro pode ser uma desculpa de quem está insatisfeito com o relacionamento.

# Como solucionar os problemas do relacionamento

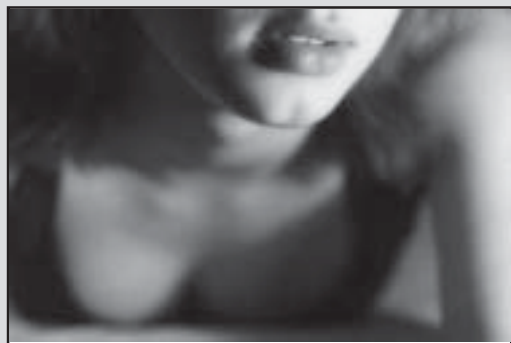
Alzeir, Yara e Sônia, além de terem que administrar trabalho e relacionamento, têm outro ponto em comum. Todas as três saíram muito mais com seus maridos no início do casamento. A razão para a diminuição dessas atividades é a mesma: o cansaço devido à rotina diária de trabalho.

Solange Diuana sugere a muitos de seus clientes a reviverem os momentos do início do relacionamento, para, assim, incitar lembranças boas. “Nunca devem esquecer o que os uniu, o que fez com que um sentisse atração pelo outro”, recomenda. O Doutor Amaury concorda com essa idéia. “Dentro das

possibilidades de cada par, momentos de lazer a dois devem ter prioridade, para que ambos possam avaliar se o ritmo da relação não está atravessado”, explica.

A saída que Alzeir encontrou foi alugar alguns filmes de vez em quando, para que ela e o marido passem algumas horas juntos. Pode ser pouco, mas, dentro do ritmo de vida deles, é a única opção. “Entendemos que ambos temos pouco tempo disponível um para o outro. A mútua compreensão é fundamental. O amadurecimento do comportamento faz com que o relacionamento sobreviva à falta de tempo”.

## O sexo no casamento



A compreensão, de fato, é fundamental. Mas o sexólogo Amaury Mendes atenta, também, para a importância da relação sexual no casamento. “O sexo faz parte de qualquer relação afetiva saudável, trazendo benefícios para auto-estima e para a saúde”, conta. Segundo ele, os benefícios trazidos pelas trocas afetivas são muitos, retardando, inclusive, o processo de envelhecimento.

O médico explica que não é só a atividade sexual que faz bem. O bom relacionamento do casal pode ser resumido no beijo. “Beijar não é tão simples assim. O beijo de língua, se for apaixonado, estimula o cérebro a produzir endorfinas, deixando o casal mais relaxado e com a sensação de felicidade”, explica o médico, que já fez um estudo sobre a importância do beijo.

Para pessoas como Alzeir, essas dicas dadas pelos psicólogos que fazem terapia de casal podem ajudar muito. Mas, segundo ela, são apenas uma ponte para o auto-conhecimento. Muitas vezes, a fórmula da felicidade pode ser encontrada de forma muito mais fácil, como em uma simples conversa. Mas quando o assunto é sexo, o doutor Amaury é incisivo. Ele conta que muitas pessoas procuram tônicos sexuais nas farmácias, esperando que o amor renasça do sexo. Para ele, quase sempre é o contrário. Ele explica que o sexo necessita de amor para florescer, e a afetividade é o que dará qualidade a todo o relacionamento sexual.

possibilidades de cada par, momentos de lazer a dois devem ter prioridade, para que ambos possam avaliar se o ritmo da relação não está atravessado”, explica.



A falta de comunicação não é um problema no casamento de Sônia. “A gente conversa bastante”, afirma a auxiliar de enfermagem.



Quem é:

Dra. Solange Diuana,  
O que faz: Psicologia clínica; Terapia de casais e de família  
Formação: Psicóloga pela PUC; Especialista em Psicologia Jurídica pela UERJ; Terapeuta de casal e de família pelo Núcleo Pesquisas.  
Contato: (21) 9988-2551

“O principal problema dos casais é a falta de comunicação”, afirma a psicóloga Solange Diuana.

Quem é:

Dr. Amaury Mendes Junior  
O que faz: Terapia sexual, sexólogo e ginecologista  
Formação: Membro da comissão de estudos em terapia sexual do ISEXP, é pós-graduado em terapia de casal pela clínica Delphos  
Contato: (21) 2239-3384  
(21) 2511-4847



“O beijo de língua, se for apaixonado, estimula o cérebro a produzir endorfinas”, afirma Dr. Amaury Junior

## Ela enfrentou o preconceito e se realizou profissionalmente

*Aposentada, Célia aconselha a todas as mulheres que lutem para concorrer igualmente com os homens no mercado de trabalho*

Muitas mulheres começam a trabalhar porque desejam sua independência financeira. Esse não foi o caso de Célia Regina Werneck, 56 anos. Por ser a mais velha de uma família com oito filhos, aos 13 anos começou a trabalhar como vendedora nas barraquinhas da feira, e depois como manicure. Conciliando a escola normalista com os empregos que conseguia arranjar, aos 19 anos se tornou professora e passou a lecionar para o Estado e o Município. Moradora de Volta Redonda, ela deixou a família para morar com o marido no Rio de Janeiro. Hoje, aposentada há quatro anos pela VarigLog, Célia diz que apesar do preconceito que as mulheres sofrem no ambiente de trabalho, ela conseguiu alcançar seus objetivos profissionais.

“Por ser mulher, as promoções eram mínimas. Quando aconteciam, eram muitas vezes por protecionismo, e só beneficiavam aos homens. Com o passar dos anos, surgiram alguns progressos, mas o dia em que o preconceito será totalmente banido ainda está longe”,

lamenta Célia. Porém, a desigualdade não foi motivo para diminuir a sua auto-estima. Muito pelo contrário, foi um incentivo para continuar lutando por seu espaço. “Aconselho a todas as mulheres que passam por situações semelhantes a não desistirem de lutar nunca. Devem, sim, estudar muito para ter uma qualificação cada vez maior. Assim, poderão concorrer com igualdade e mostrar o seu potencial”, acredita.

Quando se mudou para o Rio, a professora lecionou na cidade por mais três anos. Em 1980, começou a trabalhar na companhia aérea Varig, no setor de cargas, a atual VarigLog. Apesar de conhecer sua capacidade profissional, Célia se aposentou como agente de cargas, sem nunca ter sido promovida. “Entretanto, já em final de carreira, aproximadamente dois anos antes de sair, enfrentei um concurso interno em meio a vários jovens e passei para instrutora eventual de atendimento aos clientes. Viajei pelo Brasil ministrando cursos para os franqueados da VarigLog”, recorda.



Foto: Divulgação

“Não parem! Para mim, viver é não parar nunca”, aconselha Célia às aposentadas

Para Célia, essa foi a sua maior vitória. “Mostrei minha capacidade fazendo provas, psicotécnico, entrevistas, dinâmicas de grupo. Dei provas de minha capacidade para todos os que não me deram oportunidade. Encerrei minha carreira com chave de ouro, não só como agente de cargas, mas também como instrutora de atendimento aos clientes”, declara orgulhosa.

### Aposentadoria

Célia diz que quando se retirou do trabalho, pensou em ganhar a estrada, passear, curtir a vida, aproveitando o tempo livre. Mas ela percebeu que, depois de aposentada, ela estava com menos dinheiro e mais tarefas domésticas. “A vida as vezes nos prega

peças, e aparecem situações novas, algumas tristes, outras alegres”, afirma.

Por isso, Célia aconselha às mulheres a fazerem o mesmo que ela fez depois de sua aposentadoria. “Não parem! Não se tornem apenas mães, avós e esposas. Se não gostarem de estudar, façam um trabalho manual ou um trabalho voluntário. Nem que seja uma vez por semana, vocês devem sair, caminhar, viver! Pois para mim, viver é não parar nunca”, aconselha empolgada.

Atualmente, Célia faz um curso de Braille na UFRJ e pretende fazer trabalho voluntário com deficientes visuais. E para provar o seu ânimo e estímulo de continuar trabalhando, ela faz questão de deixar o seu recado: “Se em algum momento precisarem de minha experiência, contem comigo”.

### Alternativa

## Para a mulher que sabe dar o seu jeitinho

### Deise encontrou nas unhas o seu sustento

*“Se uma pessoa não está no mercado, ela tem que correr atrás, não pode desistir”, afirma a manicure*

“Eu faço o meu salário”. É com essa determinação que Deise Domingos, de 50 anos, sustenta a casa e o filho Willian, de 17 anos. Manicure à domicílio há 24 anos, ela encontrou na profissão uma alternativa para sobreviver.

Porém, não foi fazendo o pé e a mão de suas clientes que Deise começou sua carreira. No início, trabalhou como auxiliar administrativa em muitos escritórios. “Sempre que eu estava bem em uma empresa, eu era mandada embora ou a empresa falia. Então, decidi trabalhar como autônoma”, conta a manicure.

Mesmo se quisesse voltar a exercer sua antiga função, Deise não poderia. “O mercado não me aceita mais. Já tenho uma idade avançada e minha escolaridade é pouca”, explica. Já na sua profissão, Deise



**Deise sabe que deve manter uma boa postura para conquistar a confiança de suas clientes: “Nada de falar mal de uma para a outra”.**

diz que o mais importante é a experiência. Isso, ela tem de sobra.

Ainda assim, para manter uma clientela fiel, exercer a função há muito tempo não é o suficiente. Ela afirma que determinadas questões éticas devem ser seguidas. Deise diz que faz de tudo para realizar um serviço bem feito; trata bem as pessoas com quem trabalha, é humilde, e evita fofoca. “Nada de falar mal de uma cliente para outra”, afirma.

Apesar de trabalhar diariamente, e sequer ter tempo de atender novas clientes, a renda mensal é baixa. “Recebo em torno

de R\$ 800 por mês. O dinheiro da unha só dá para comer e pagar as contas. Sem contar que quando eu fico doente ou a freguesa desmarca comigo, o prejuízo é maior ainda”, lamenta. Como ganha pouco, muitas das coisas que tem, ou foram presentes de suas clientes, ou foram compradas com a ajuda de sua mãe.

### Projetos

Essa situação não deixa Deise desmotivada. Ela tem planos para conseguir sua total dependência financeira. Atualmente, ela faz um curso de depilação no SENAC todos os domingos. O curso foi pago pela sua mãe, em quatro parcelas de R\$ 117. A manicure afirma que faz questão de devolver o dinheiro investido quando começar a trabalhar como depiladora.

E não pára por aí. “Minha vontade mesmo é ser podóloga. Mas o curso é muito caro. São dez parcelas de R\$ 160. Quando eu começar a ganhar um dinheirinho melhor fazendo depilação, vou pagar outro curso e, aí sim, vou fazer o que realmente quero”, declara.

Deise também pretende deixar de

trabalhar na casa de suas clientes. Com a sua especialização, ela vai buscar emprego em clínicas de estética para trabalhar com carteira assinada. Ela acredita que assim terá maior segurança.

### Ajuda financeira

Apesar de já ter sido casada, o tempo foi insuficiente para que ela tivesse direito a pensão. Separada, Deise começou a ir à luta. “Depois conheci o pai do Willian. Vivemos juntos 8 anos. Quando meu filho tinha 2 aninhos, ele me deixou. Como ele era um homem muito violento, e chegou a tentar me matar, fiz questão de não receber pensão dele. Não queria aquele homem perto do meu filho”, recorda.

Ela conta que, para sustentar a criança, chegou a lavar roupa para fora. O que não podia fazer era se lamentar por não ter um emprego com um filho para sustentar. “Se uma pessoa não está no mercado, ela tem que correr atrás, não pode desistir. Pode trabalhar vendendo salgadinhos, passando roupa para fora. Tem que meter as caras mesmo. O importante é ter força de vontade e perseverança”.